

МДОУ «Детский сад № 157»

Консультация для родителей «Летний отдых с детьми»



Подготовила:
воспитатель
Л.В. Гасина

г. Ярославль, июль 2023 г.

Лето – самое удивительное время года для взрослых и детей. Именно летом у каждого взрослого и ребенка есть возможность отдохнуть, набраться сил. Лето ждут все с огромным нетерпением. Только летом есть время для семейного отдыха, который можно будет вспоминать осенью по фотографиям и рассказам.

Для любого ребенка летний отдых – это то, чего он ожидал весь год. Существует несколько самых простых правил, выполняя которые можно с большим увлечением провести семейный летний отдых.

1. Каждый родитель мечтает видеть своего ребенка умным, знающим, самым лучшим. Если родители решили во время летнего отдыха расширить познания ребенка и позаниматься с ним, лучше всего занятия проводить в утреннее время и не более 20-25 минут. Сейчас очень много есть развивающих мультфильмов, книг, энциклопедий, в которых можно найти не только увлекательные сведения, но и расширить словарный запас ребенка.



2. Если родители вместе с ребенком собрались выезжать за город, в путешествие, нужно познакомить ребенка с теми местами, в которых они планируют побывать. Сейчас есть очень много интересных и познавательных роликов.

3. Лето – это время воздуха, природы, горячего песка, пляжа, загородных пейзажей. Впечатления будут более запоминающимися, если ребенок увидит – узнает – поэкспериментирует с водой, песком, растениями, камнями.

4. Летом есть огромная возможность укрепить физическое здоровье ребенка. Малышу желательно чаще бывать на свежем воздухе, кататься на роликах,



велосипеде, самокате. Можно и нужно играть в игры на свежем воздухе всей семьей. Для этих целей подойдут такие игры, как футбол, бадминтон, волейбол.

5. Несмотря на то, что летом самые длинные дни, необходимо помнить о соблюдении ребенком режима дня. Сон не должен сокращаться, его продолжительность 10 часов. Если не придерживаться режима дня летом, то осенью малышу будет сложно включиться в режим дня детского садика.



6. Отдельное внимание нужно уделять питанию ребенка. Малышу нужно есть побольше витаминов, которые находятся во фруктах, овощах или ягодах, и уменьшить употребление газировки, фастфудов. Все это не сможет принести пользу



здоровью ребенка.

7. Часто во время летнего отдыха проходят экскурсии, обсудить с ребенком, хочет ли он на экскурсию. Общение с ребенком, его доверие – самая огромная ценность.



8. Во время летнего отдыха желательно много времени проводить со своим ребенком, часто общаться с ним. Помнить о том, что речь взрослого – образец для малыша. Она должна быть эмоциональной, содержать познавательную информацию, быть доброжелательной в отношении окружения и природы. Если познаний взрослого не достаточно, много полезной информации

можно отыскать в книгах, энциклопедиях. Так ребенок научится и наблюдать, и самостоятельно устанавливать взаимосвязи в природе.



10. Именно совместный отдых летом дает возможность укрепить здоровье, развить силу, ловкость, выносливость, поддержать друг друга и помочь друг другу.

А самое главное для ребенка – научиться любить и благодарить родителей за поддержку.

Пусть Ваше лето будет жарким, полным впечатлений и безопасным!

